

## DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

PUBLIC : Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

PRÉ-REQUIS : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour amorcer de nouvelles façons de faire et donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix.

### OBJECTIFS :

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Susciter la confiance dans les relations

### PROGRAMME ET CONTENU :

#### 1-Clarifier le concept de confiance en soi

- Définir l'estime de soi selon la théorie F. I. R. O. ® de Will Schutz
- Découvrir les liens entre les comportements, les ressentis et l'estime de soi.
- S'approprier les 6 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.
- Définir les 3 composantes de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même.
- Comprendre l'impact de ses comportements et de ses ressentis dans ses relations aux autres.
- Imagerie mentale, expérimentations physiques

#### 2-Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- Mesurer son niveau d'estime de soi à travers 6 voies d'exploration.
- Recevoir des feedbacks sur l'image de soi : imagerie mentale, auto perception, feedbacks.
- Se positionner à l'aide d'un autodiagnostic et des concepts.
- Accéder à l'estime de soi par ses sensations physiques.
- Repérer dans quelle mesure, la façon dont nous percevons les autres reflète la façon dont nous nous percevons nous mêmes.
- Prendre conscience de ses mécanismes de défense et les dépasser.
- Auto perception, feedbacks

# SMART & COM FORMATION

## 3-Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes

- Evaluer l'écart entre soi et idéal de soi.
- Définir concrètement la personne que je veux être.
- Lever ses obstacles personnels à une bonne estime de soi.
- S'approprier les méthodes pour développer l'estime de soi.
- Choisir d'avoir un niveau d'estime de soi élevé.
- Appréhender les conséquences de l'estime de soi sur la relation.
- Inspirer confiance à ses interlocuteurs
- Générer de la performance
- Constellations systémiques, visualisation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES :

### Pédagogie active et participative

- Exposés théoriques sur PowerPoint,
- Tests de personnalité,
- Ateliers d'échange et de partage d'expériences,
- Mises en situation et jeux pédagogiques.

CONDITIONS DE RÉALISATION : Sur le lieu de travail (en intra-entreprise).

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

MÉTHODES D'ÉVALUATION : A chaud, à froid.

VALIDATION ET SANCTION : Remise d'une attestation de formation.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement et attestation d'assiduité.

DURÉE : 2 jours.

INTERVENANTS :



SMART & COM FORMATION  
22, rue des Potières - 56350 Saint-Jean-La-Poterie  
**06 76 89 97 19**  
chantal.canovas@orange.fr  
N° SIRET 39508641600058 - APE 8559A  
DA 53560908256  
Certification AFNOR NF Service   
 Certifié Datadock Label Qualité Actions de Formations ns